



*The Laws of Spirit;  
a tale of  
transformation*

# 唤醒内在 的智慧

[美] 丹·米尔曼 著 by Dan Millman  
法蓝西斯·张 译

*The Laws of Spirit;  
a tale of  
transformation*

# 唤醒内在 的智慧

[美] 丹·米尔曼 著 by Dan Millman  
法蓝西斯·张 译

THE LAWS OF SPIRIT by DAN MILLMAN  
Copyright © 1995 BY DAN MILLMAN  
This edition arranged with  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2012 CHONGQING PUBLISHING HOUSE  
All rights reserved.

## 版贸核渝字(2011)第104号

### 图书在版编目(CIP)数据

唤醒内在的智慧 / (美) 米尔曼 (Millman, D.) 著; 张译. — 重庆:  
重庆出版社, 2012.4  
ISBN 978-7-229-04834-1

I. ①唤… II. ①米… ②张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49  
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第015043号

本书译文经外图(厦门)文化传播有限公司代理, 由心灵工坊文化事业股份有限公司授权使用。

### 唤醒内在的智慧

HUANXING NEIZAI DE ZHIHUI

[美] 丹·米尔曼 著

法蓝西斯·张 译

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人


责任编辑: 陈丽

特约编辑: 舒晓云

责任印制: 杨宁

插图作者: 孔雀

封面设计: 熊琼工作室

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京联兴盛业印刷股份有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/7677转810

E-mail: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 5.25 字数: 84千

2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定价: 28.00元

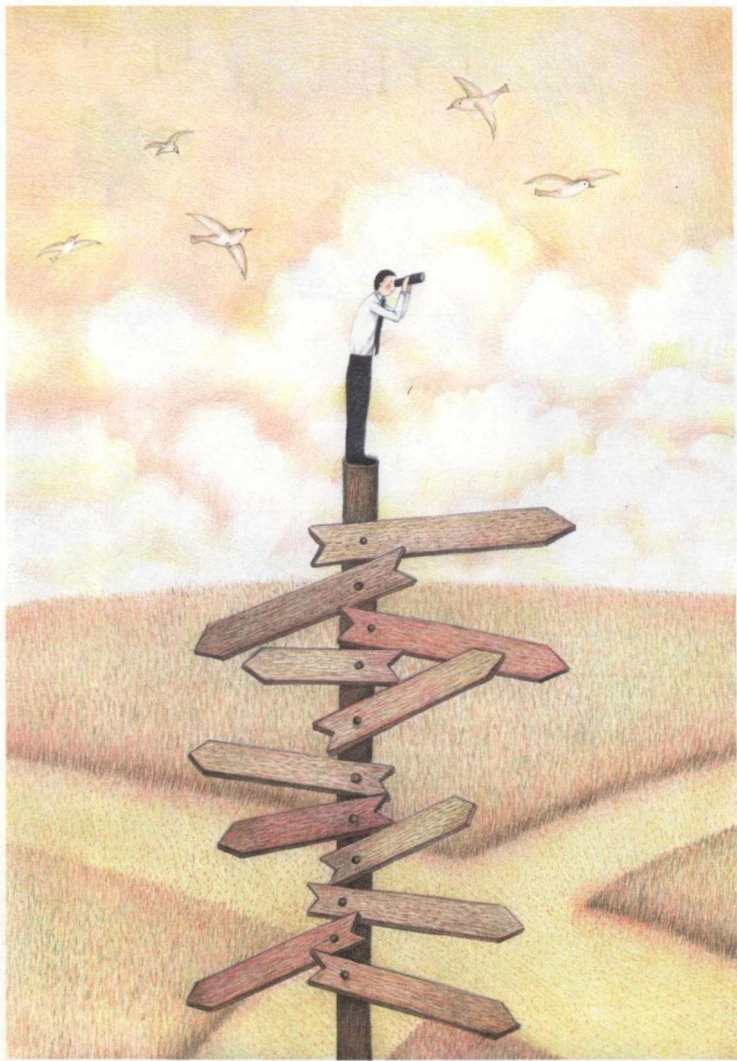
如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



一旦你找到自己的平衡，便找到改变世界的内在力量与平静。

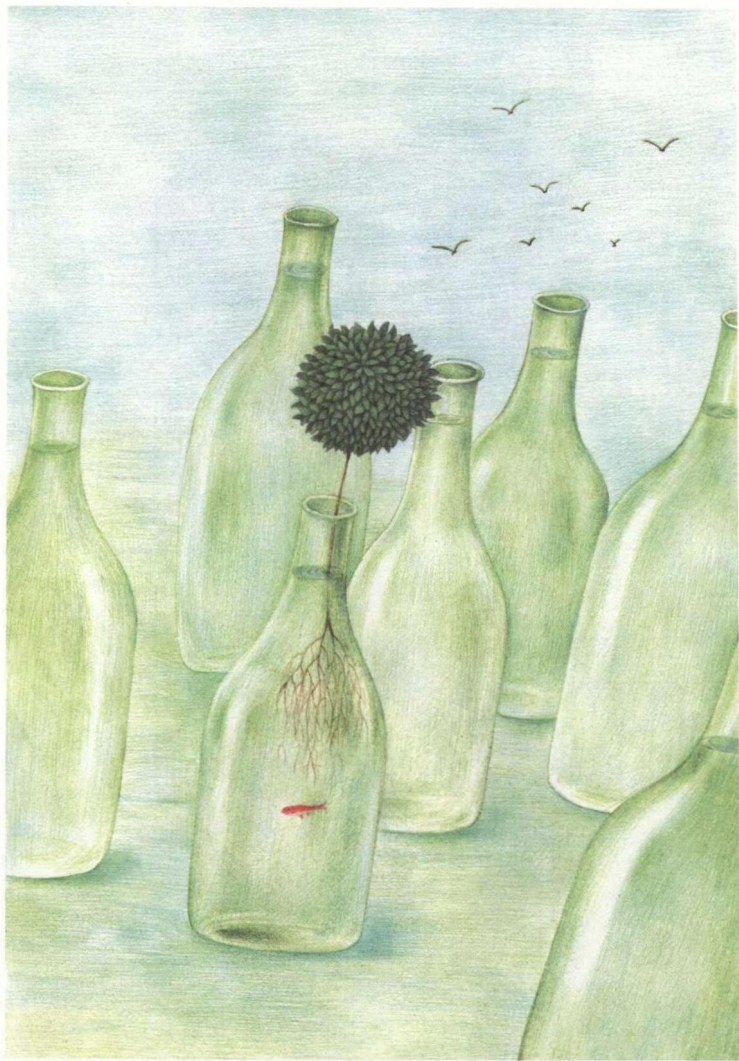




每个人能做的，是在特定的境遇中做出最好的选择。

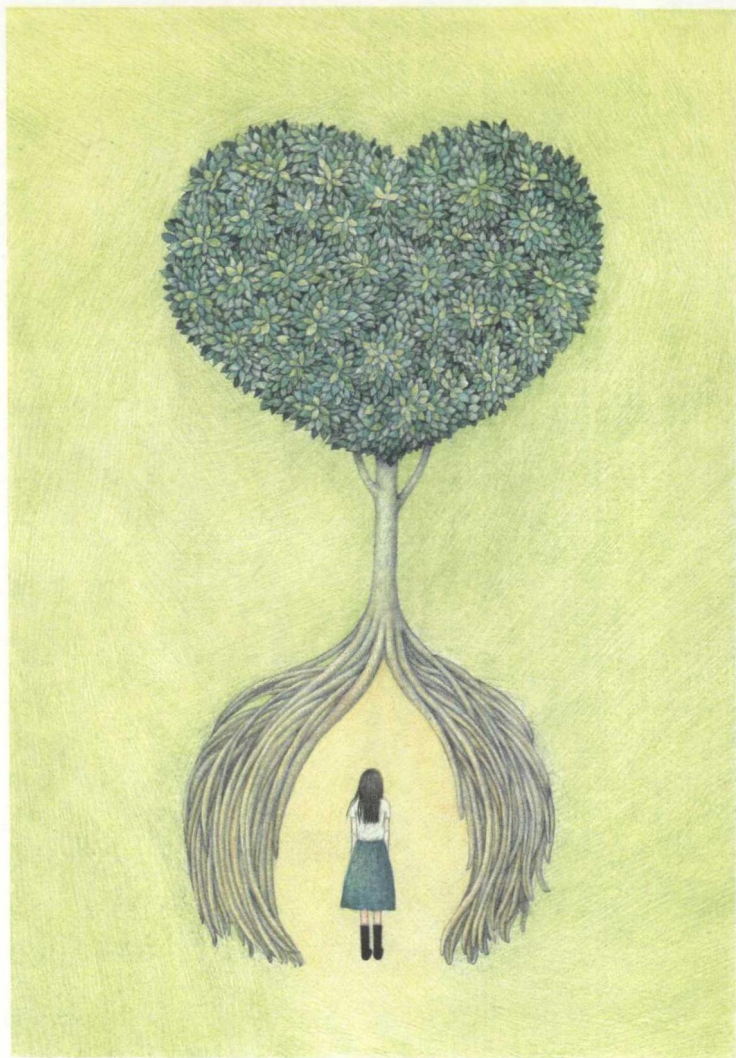


你能够，而且也将实现和完成所有你渴望的事，  
只要一步一步地按部就班行事。



你今天所做的非常重要，因为你在用生命的一天交换。





慈悲是从自己开始。要对自己温柔，对自己有耐心。






信任是在你双眸后的光芒，  
它是从创造的中心所散发出的慈爱和神秘的智慧。



我们所假定的，期望的，或相信的，创造并影响我们的体验。



国际好评

我们非常需要这样的书，千万别错过它。

——著名心理师、公共电视制作人 约翰·布雷萧  
著有《家庭会伤人》《回归内在》

智慧、有趣的哲理，和呼吸一样简单，却如“道”般优美。

——灵性导师 杰克·康菲尔德

一本让人手不释卷的好书，充满了灵性的黄金宝藏。

——《有爱无恐》作者 杰拉尔德·G.詹姆波尔斯基

丹·米尔曼带领我们进入深层意识里那蓬勃盛开的灵性之光。

——著名作家 琳恩·安德鲁

## 智慧的明灯

王季庆 中华新时代协会创办人

这本书来到我手里，是一项“颇具深意的同步事件”（synchronicity）。最近，有远在海外的读友来信，建议我将该字翻译成“机缘”。虽然我很喜欢中文“机缘”这个词儿，觉得既有诗意又暗示着什么，但究其意，最多是机会加缘分，仿佛还为强调这个缘隐含的“重要”意义。在此，我重视精确的理性占了一点上风，还是将诗意的朦胧留给文艺，将清明的表意留给哲理吧！



恰恰在接受邀约写推荐序之前，一位神秘智者也在此时切入  
了我的生命，开了一扇新的门。使得本来有点想功成身退，退出  
“江湖”的我，看到下一个值得向之前进的目标。所以，当我读  
到此书正文前的那首小诗：“有一种神秘力量，许多人称之为  
神，它显现为无所不在、宇宙共通的爱。它是一套法则，一个伟  
大的过程……”顿时感到synchronicity的奇妙运作，露出会心的  
微笑。

的确，每个生命、每个心灵都是一个过程，都是带着礼物  
回到本源的过程。不过，最终目的虽同，路径却数不清，也很  
难以任何尺度去衡量、判断。前不久，友人笑说，目前大家除  
了讲IQ、EQ之外，还有一个SQ，我们问SQ是什么，答是spiritual  
quotient——灵性指数。若真的有这个词儿，对“灵性”无兴趣  
的人不必说，对“灵性”有兴趣的人可能也是各凭己见，自认为  
SQ比别人高吧！哈哈！

其实，与世上所有想将抽象素质加以量化的企图一样，灵性  
是指自己与内在的神之间的事，不必也不能与别人相比，只有自  
己心知肚明。任何外在的标准都只是另一个框框而已，而人的心  
灵却是无限的！

每个人在灵性的成长上也都得自立自强，替自己负责。不为功名利禄、不为炫耀尊荣，甚至不以拯救别人为志业，得先由自己做起。这件事是非常内在、深奥、细微又主观的。如新时代大师赛斯的名言：我们都在一个变为的过程中。变为什么？变为更是我们自己。

在这过程中，也会有各种不同程度的引领、指标出现，你与哪一个呼应共振，反映的可能更是自己内心的现状，教我们更觉察自己的信念，而不必视之为绝对真理。

不过，这本书的确好看，作者将他多年探索心灵至理的心得，过滤成单纯精美的简明法则，并以极美妙的文字和寓言小说形式将之镶嵌和包裹，这种方式，容易引人入胜，也容易让人轻松读过。但若没有深刻的了解，并在参悟之余，好好地在日常生活中执行的话，仍然只落得是书架上的另一本好书而已。

无论如何，我还是先与大家分享一些深得我心的片段。

作者以为，在当前的世界局势下，花这么多精力往内省视，发现平衡和沉静，好像有点自我中心。这也是有些关注灵性成长的人常常产生的疑问。智者回答，不要将“自我中心”和“自私”混淆。一旦你找到自己的平衡，同样也找到了改变世界的内

在力量与平静。

赛斯说过，每个人都以自己为宇宙的中心。在哲学理念中，也争辩过这个问题：当你不存在的时候，这个世界还存在吗？答案是，不存在！参！

说到选择法则，这是我们不能忽略的法则，也就是赛斯说过的：你创造你自己的实相。如何创造？就凭时时刻刻的选择。大多数人忽略了自己有选择的权力，不时在人生中扮演受害者的角色，如此，他拒绝去面对自己的责任。虽然可能一时逃避得了责任，但他永远陷在无力感中，枉度此生。智者说得好，选择了之后，还要付诸行动。还有，为他人扛起太多的责任，是剥夺了他们为自己的选择所制造的学习课程。这一点，是我们每个人都要深自觉察的。做父母的，往往以爱之名，阻碍了儿女的成长。过度保护，只反映出你内心的不信任和无力感。做心理及心灵辅导工作的人，也不能无意识地为了满足自己想助人的“需要”，以及“想被需要的需要”，而成为别人的拐杖。最重要的，是将别人还给他们自己，助他们找回自己的信心和力量，千万不要越俎代庖。

“现在法则”是禅宗以降，一直到新时代，都非常受到重视

的法则。赛斯也说过我们可以用以改变自己一生的话：威力之点就在当下。“真理”并没有多少，但凡是真理都应适用于任何时空，也就是“当下”。

“慈悲”升自宽容、升自万物一体的觉悟。说来容易做起来难，因为已经直接接触及存在的最高奥秘了。当万物一体不再是口头禅，而化为你心中的觉受时，几乎也无“慈悲”可言了。悲悯仿佛预设了一个对象，预设了一个判断。是吗？

那么，更重要的是“信心法则”，“信任固有、天生的爱与智慧，在你和所有的造物中运作的深沉信赖感”。这已经超越了物质世界的层面，信任我们内心都存在着神，一切的发生都有其意义，都带给我们礼物。

“期望法则”给我们的重要教导是：我们所专注的会扩张；对抗问题只会强化问题，因为我们给了它能量。因此，要专注在解答，而不是问题上。放下疑虑和恐惧，当下便创造你个人的新愿景，而这便将成真。

下一个“行动法则”的重要性在当今社会上日形显著。我们接触到愈来愈多的忧郁症、强迫症、恐慌症……都是深深为“无力感”所攫获，找不到个人的力量，以病症为不去行动的借口。



当然，每个个案都有个人的偏执之处，必须去厘清、接受、面对。但最后，如果他不肯自己负起责任，冒险采取一些正面行动，那么他是无法好转的。所以，领悟到没有人可以替我们行动，替我们生活，是真正踏出疗愈之路的重要一步。

最后两个法则：臣服和合一，仿佛是一体的两面，不放弃你独特的个性，却看到万物都是神的一部分，因此能喜悦无惧地接受自己，接纳别人；爱自己，爱别人！